Самооценка влияет на жизнь? Да!

В современной реальности очень многие люди работают над собой. Кто-то работает над синдромом самозванца, кто-то над принятием себя, кто-то искореняет свои страхи...

Людей, стремящихся к самосовершенствованию и развитию, становится всё больше и больше.

Но сегодня хочу поговорить о самооценке, которая может либо создавать трудности и препятствия на пути к целям, либо быть проводником к успехам и качественным отношениям.

Один из недавних опросов среди женщин показал, что только 13% женщин в России признают себя красивыми, и ещё столько же могут признать себя симпатичными. Совершенно немыслимо низкие результаты, не правда ли? Хотя традиционно во всём мире россиянки признаются чуть ли не самыми красивыми женщинами в мире.

К сожалению, приходится признать тот факт, что низкая самооценка у наших российских женщин - частое и распространённое явление.

Какую же роль играет самооценка в жизни?

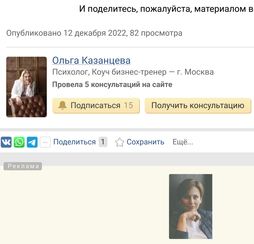
И почему уровень самооценки действительно очень значим?

От того, насколько человек удовлетворён собой, зависит его поведение, его достижения и результаты. То есть то, насколько мы собой довольны, влияет на то, чего мы достойны. В итоге это оказывает влияние на всё, чего мы добиваемся (или не добиваемся) в жизни. Ведь самооценка самым прямым образом связана с качеством коммуникации: то есть, как и с кем взаимодействует человек.

Если человек имеет заниженную самооценку, то у него появляются опасения, что он как будто бы недостоин хорошего и уж тем более самого лучшего. Внутри такого человека как будто включаются невидимые механизмы, блокирующие его стремление к лучшему: лучшим достижениям, лучшим результатам, лучшим отношениям. Во взрослой жизни такой человек будет достаточно пассивным и неприметным, застенчивым. Он будет бояться высказывать своё мнение, будет чрезмерно уступчивым, слишком чувствительным к критике. Он будет крайне редко (или совсем никогда) одобрять себя и станет постоянно искать одобрение от окружающих. Низкая самооценка сможет проявляться как в обыденных неудачах, несложившейся карьере, несчастливой семейной жизни, так и в разных экстремальных проявлениях (когда запускаются механизмы компенсации).

Человек с завышенной самооценкой станет безосновательно переоценивать свои способности и достоинства, при этом всячески отрицая какие-либо недостатки. Он будет крайне необъективным к себе и станет во всех собственных неудачах обвинять окружающих. Конфликтность, вспыльчивость, излишний перфекционизм, резкое отношение к критике или ее полное неприятие будут проявляться в его поведении наряду с высокомерием и наглостью.

Если же человек имеет адекватную самооценку, то он воспринимает себя таким, какой он есть на самом деле, со всеми своими "плюсами" и "минусами". Он достаточно смел и уверен в себе. Он претендует на лучшее: на лучшую зарплату, на лучше услуги, на лучшие отношения. Он легок в общении, позитивен, достаточно легко и просто заводит новые знакомства, строит качественные и желанные отношения.



Конечно, как и многие наши деструктивные состояния, неадекватная самооценка уходит своими корнями в детство. Ведь изначально на наше самоощущение влияет наш узкий социальная круг: это наши родители, близкие родственники, знакомые.

Низкая самооценка формируется, если ребёнок постоянно слышит вокруг себя, что у него ничего не получится, что его постоянно с кем-то сравнивают, и он в этом сравнении проигрывает, что он недостаточно хорош, а любят его не просто, потому что он есть, а за какие-то достижения. И тогда со временем он начинает верить в свою никчемность, и в конце концов соглашается с положением вечного неудачника.

Сразу хочу подчеркнуть, что низкая самооценка (я сегодня делаю акцент именно на нее) - не приговор. С этим безусловно можно, и нужно работать. Причем существует достаточно много эффективных технологий, методов и упражнений для того, чтобы найти корень проблемы, разобраться со своими ограничивающими установками, трансформировать их и, как итог - повысить самооценку.

Я как психолог, имею достаточно большой опыт работы с этой темой, причем часто работаю через метафорические ассоциативные карты, что делает эту работу очень экологичной, безопасной и при этом глубокой.

Если в Вас что-то откликнулось на эту статью, и вы понимаете, что это и Ваша проблема, что нужна помощь специалиста, Вы можете написать мне, и мы договоримся о диагностической бесплатной встрече.

P.S.: в следующей статье завтра я поделюсь с вами 5-ю признаками, которые свойственны людям с низкой самооценкой.

Записаться на консультацию:

+7(965)129-94-88.

Если статья Вам понравилась, нажмите, пожалуйста, на "Сказать спасибо" !

Чтобы не пропустить интересное, подпишитесь на мои публикации!

И поделитесь, пожалуйста, материалом в соцсетях!

Опубликовано 12 декабря 2022, 82 просмотра

Ольга Казанцева
Психолог, Коуч бизнес-тренер — г. Москва
Провела 5 консультаций на сайте

Подписаться 15 Получить консультацию

Поделиться 1 Сохранить Ещё... Сказать спасибо 4

Реклама

Комментарии

Юлия Чурина
Хорошая статья !
Психолог, КПТ Коучинг - г. Москва
№1 | 12 декабря 2022 1

Ольга Казанцева
Юлия Чурина, Спасибо!)
Психолог, Коуч бизнес-тренер - г. Москва
№2 | 12 декабря 2022

Светлана Степановна Кунакова
> **Казанцева Ольга Борисовна писал(а):**
> насколько мы собой довольны, влияет на то, чего мы достойны

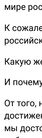
Метко подмечено) Спасибо за важную тему!
Психолог - г. Ярославль
№3 | 12 декабря 2022 1

Ольга Казанцева
Светлана Степановна Кунакова, Благодарю, Светлана)
Психолог, Коуч бизнес-тренер - г. Москва
№4 | 12 декабря 2022 1

Ольга Казанцева
Светлана Степановна Кунакова, благодарю за отзыв!)
Психолог, Коуч бизнес-тренер - г. Москва
№5 | 14 декабря 2022 1

Написать комментарий

Реклама



Помощь экспатам. Как стать счастливым в другой стране?

Другие статьи автора (40)

5 признаков того, что самооценка занижена.
Сегодня я хочу продолжить тему самооценки и напомнить вам 5 достаточно узнаваемых классических признаков того,что с самооценкой не всё так хорошо. 1. Слишком большая озабоченность чужим мнением. Люди ...

Сам себе психолог?
Я сам/а себе психолог! Я про себя всё знаю! Я сам/а во всём разберусь! Что нового этот психолог может обо мне рассказать? Вы наверняка не раз слышали от своих знакомых подобные фразы, а может быть и сами ...

3 мифа о тайм-менеджменте
Эти мифы, к сожалению, упорно витают в воздухе и не дают порой нам начать управлять временем и следовать планам, чтобы день проходил плодотворно и эффективно. Начнём с того, что не все правильно понимают ...

Что есть планирование, и как относиться к разрушенным планам?
Продолжаем тему предыдущей публикации. Дела есть важные и рутинные. Важные и сложные требуют повышенных энергозатрат и сил на их реализацию. Перед выполнением таких задач отдохните и наберитесь ...

Надо ли планировать и как относиться к невыполненным делам?
Друзья, привет! Хочу обсудить вопрос такой неоднозначный. Бывает, что запланируешь встречи и дела, а по факту получается, то автобус опоздал, то в пробку попала или ребёнок заболел. Или встреча сорвалась ...

© 2009-2023 «Сайт психологов B17.ru»

Справка по сайту Конфиденциальность Предложить идею Сообщить об ошибке Контакты

Авторы проекта: Владимир Никонов и Трефилов Дмитрий

Автор статьи

Ольга Казанцева
Психолог, Коуч бизнес-тренер
г. Москва
2 года и 2 месяца на сайте, была вчера
Обратился 1 человек с сайта, провела 4 онлайн-консультации.
Публикации автора 40
Подписаться
Консультация

Публикация
Поделиться
В закладки

Реклама

Объявление

Пережить развод..